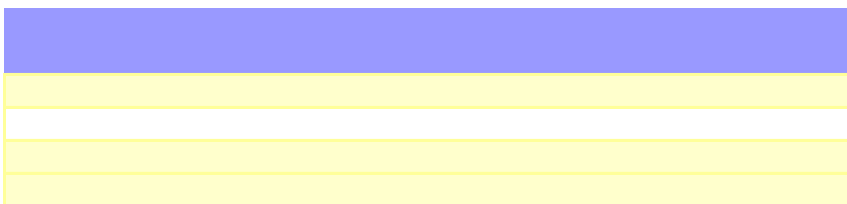


ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 летнего оздоровительного лагеря на базе
 оздоровительно-образовательного (профильного) центра "Гренада"
 Согласно Приложения №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
 возрастная категория: от 6,5 до 11 лет, от 12 до 15 лет

Прием пищи	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал
12.06.2026						
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9,80	11,74	32,78	276,74
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	29,46	142,80
	Итого завтрак :	591	25,52	43,92	74,60	798,02
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонный	200	1,80	0,40	16,20	86,00
	Итого второй завтрак :	200	1,8	0,4	16,2	86
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,52	8,46	1,65	84,48
	Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	250	4,05	9,13	14,40	154,78
	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	37,17	19,95	24,84	469,62
	Компот из плодов быстрозамороженных ягод	200	0,12	0,04	16,70	50,04
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	29,46	142,80
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед:	930	50,76	30,495	112,28	951,635
Полдник	Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,86
	Апельсин (яблоко)запеченные	30	0,00	0,00	10,07	54,67
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00

	Итого полдник :	300	14,624	8,336	42,40267	308,5227
Ужин	Кукуруза консервированная	24	1,75	1,06	9,79	55,38
	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	90	10,60	10,44	2,77	146,15
	Изделия макаронные отварные	180	5,42	6,71	28,92	200,19
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	29,46	142,80
	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	Итого ужин :	609	28,2791	22,87767	89,34812	680,2754
Второй ужин	Кефир 2,5%	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	Итого второй ужин:	200	5,8	6,4	8	118
	Итого за 12 день	2830	121,078	97,82367	341,0708	2781,253



--	--	--	--	--	--

Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	93,09	85,16
Субпродукты (печень, язык, сердце)	22,33	18,47
Птица (кроме кур)	18,72	18,31
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	34,16	32,89
Рыба-филе (кроме селедки)	29,48	28,01
Сельдь	0	0
Морепродукты	0	0
Икра рыбная	0	0
Колбасные изделия	0	0
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	252,46	252,46
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	157,14	157,14
Творог (массовая доля жира не более 9%)	21,49	21,33
Сыр	20,91	17,08
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	12,33	12,33
Масло сливочное	48,93	49,41
Масло растительное	6,74	5,62
Яйцо диетическое	51,48	53,11
Сахар <***>	37,41	37,41
Кондитерские изделия	8,57	8,57
Чай	2,2	2,2
Какао	0	0
Кофейный напиток	0	0
Мука картофельная (крахмал)	0	0
Дрожжи хлебопекарные	0,41	0,41
Соль	9,16	9,12
Специи	1,04	1,04
Отруби	0	0
Орехи грецкие	0	0